

2025年 9月

[配布用 献立表]

小松川中学校

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
1月	牛乳 サバとトマトの缶カレー 切干大根とツナのサラダ 冷凍みかん	さば,大豆, ひよこ豆, まぐろ缶詰	飲用牛乳, ひじき	トマト缶詰, にんじん	切干大根, きゅうり, 冷凍みかん	米,麦,上白糖	マヨネーズ(卵無), ごま油	708 kcal 30.9 g 562 m g 1.3 g
2火	牛乳 わかめご飯 鮭のさざれ焼き ボン酢和え なめこの味噌汁	マス,油揚げ, 大豆,みそ, 豆腐	飲用牛乳, わかめ	だいこん葉, こまつな, にんじん	大根,もやし, レモン,なめこ, ねぎ	米,麦,パン粉, じゃがいも	マヨネーズ(卵無), ごま油	757 kcal 35.6 g 393 m g 2.8 g
3水	牛乳 オニオンペーコンパン ポークシチュー アセロラゼリー	豆乳,ペーコン, 豚肉	飲用牛乳, チーズ, 寒天	にんじん, トマト缶詰	玉葱,生姜, にんにく, セロリー, アセロラ, レモン	強力粉,三温糖, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	マーガリン, 油,オリーブ油	730 kcal 26.9 g 351 m g 2.4 g
4木	牛乳 サラダうどん 照り焼きチキン ポテトサラダ	油揚げ, まぐろ缶詰, 鶏肉,ハム	飲用牛乳, 菜わかめ	にんじん	干し椎茸, もやし,生姜, キャベツ, きゅうり, 玉葱,コーン	うどん, 三温糖, でん粉, じゃがいも	マヨネーズ(卵無), オリーブ油	705 kcal 31.6 g 300 m g 2.7 g
5金	牛乳 麻婆ナス丼 春雨サラダ ゴマ団子	みそ,鶏肉, 大豆,ミート, 豆腐,ハム	飲用牛乳	にんじん	にんにく,生姜, 玉葱,干し椎茸, なす,ねぎ, きゅうり, キャベツ	米,麦,三温糖, でん粉,はるさめ, 上白糖,白玉粉	油,ごま油, ごま	849 kcal 32.8 g 427 m g 2.6 g
8月	牛乳 くりおこわ 大豆とさつまいもの大学芋 かまぼこのすまし汁	豚肉,大豆, 豆腐,かまぼこ, たまご	飲用牛乳	にんじん, こまつな	干し椎茸, しめじ	米,もち米,麦, 三温糖, さつまいも, でん粉,上白糖	油,おき果, ごま油	701 kcal 28.5 g 354 m g 2.1 g
9火	牛乳 ごまごはん 菊花しゅうまい 青菜と菊のお浸し 鶏肉と里芋のすまし汁	たらすり身, 豚肉,鶏肉, 豆腐	飲用牛乳	こまつな, にんじん	干し椎茸, ねぎ,玉葱,生姜, 菊の花,もやし, キャベツ,大根, 生姜	米,麦,でん粉, もち米,上白糖, さといも, じゃがいも	ごま,ごま油	703 kcal 34.9 g 415 m g 2.5 g
10水	牛乳 ゴマきなトースト 秋の豆乳シチュー ツナサラダ	きな粉,豆乳, 鶏肉,レンズ豆, まぐろ缶詰	飲用牛乳	にんじん	玉葱,しめじ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, コーン,レモン, えだまめ	食パン, グラニュー糖, はちみつ, さつまいも, コーンスターチ, 上白糖	マーガリン, ごま,オリーブ油, マーガリン, 油	748 kcal 29.1 g 332 m g 2.0 g
11木	牛乳 ミートソース・スパゲティ チーズ入りサラダ クラッシュサイダーゼリー	ペーコン, 豚肉,鶏肉, 大豆,ミート, 大豆,ハム	飲用牛乳, チーズ, 寒天	にんじん, トマト缶詰	にんにく, セロリー, 玉葱,えだまめ, マッシュルーム, キャベツ, コーン,レモン, きゅうり, パイン缶	スパゲッティ, 小麦粉,上白糖, グラニュー糖	油,マーガリン, オリーブ油	788 kcal 36.0 g 406 m g 2.1 g
12金	牛乳 ごまご飯 さばの味噌煮 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	サバ,みそ, 油揚げ,かつお 節, 鶏肉,豆腐	飲用牛乳, 昆布, わかめ	こまつな, にんじん	生姜,大根, しめじ,ねぎ	米,麦,三温糖, 上白糖	ごま	726 kcal 36.1 g 383 m g 3.3 g
13土	牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	豚肉,まぐろ缶詰	飲用牛乳, 寒天	にんじん, こまつな	生姜,にんにく, 玉葱,きゅうり, キャベツ, もやし,黄桃缶, みかん缶, ぶどうジュース	米,麦, じゃがいも, 上白糖, 小麦粉	油	758 kcal 21.4 g 307 m g 1.9 g
17水	牛乳 白身魚フライバーガー ツナとちくわのサラダ ABCスープ	もうかざめ, 大豆,ちくわ, まぐろ缶詰, ペーコン,みそ	飲用牛乳	にんじん, トマト缶詰	キャベツ, きゅうり, えだまめ, コーン,レモン, にんにく, 生姜,玉葱, セロリー	丸パン, 小麦粉,パン粉, 上白糖, じゃがいも, マカロニ	油	765 kcal 37.6 g 332 m g 2.5 g

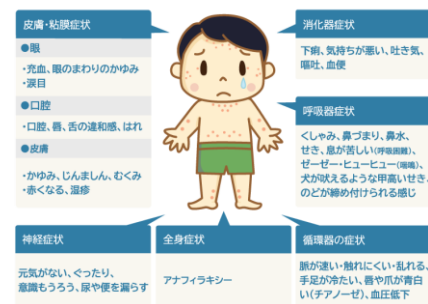
日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
18木	牛乳 ご飯 チキン南蛮風 かいわれ大根のみぞれ和え 冷や汁	鶏肉,さば, みそ,豆腐	飲用牛乳, のり	かいわれ大根, こまつな, にんじん, しそ,ねぎ	玉葱,レモン, 大根,きゅうり, みょうが	米,麦,でん粉, 小麦粉,上白糖	マヨネーズ(卵無), ごま	710 kcal 32.7 g 337 m g 3.3 g
19金	牛乳 中華丼 レバーの辛味揚げ 春雨スープ	鶏肉, むきえび, 豚レバー, 豆腐	飲用牛乳	にんじん, こまつな	生姜,にんにく, 干し椎茸, たけのこ,玉葱, はくさい	米,麦,でん粉, 三温糖,米粉, はるさめ	油,ごま油	826 kcal 41.0 g 320 m g 3.4 g
22月	牛乳 ハインチーフアン (シंगाポールライス) 鶏ガラスープ ビーフン	鶏肉,豆腐	飲用牛乳	にんじん, こまつな, にら	生姜,にんにく, 干し椎茸, ごぼう,ねぎ, 玉葱,もやし	米,麦,上白糖, じゃがいも, ビーフン	ごま油,油	711 kcal 34.1 g 288 m g 2.6 g
24水	牛乳 揚げパンセレクト マカロニサラダ ポークビーンズ ぶどう	ハム,豚肉, 大豆,ひよこ豆, レンズ豆	飲用牛乳	にんじん, トマト缶詰	玉葱,きゅうり, コーン, セロリー, 生姜, ぶどう	コッペパン, グラニュー糖, 三温糖,粉糖, マカロニ, じゃがいも,	油, マヨネーズ(卵無), オリーブ油, マーガリン	711 kcal 28.4 g 318 m g 2.4 g
26金	牛乳 肉うどん サバの塩焼き きな粉おはぎ	豚肉, サバ, きな粉	飲用牛乳	にんじん, こまつな	干し椎茸, しめじ,大根, ねぎ	うどん,米, もち米, 三温糖	油	675 kcal 34.8 g 294 m g 2.1 g
29月	牛乳 きのこスパゲティ オニオンスープ さつまいもケーキ	鶏肉, みそ	飲用牛乳, のり	こまつな	にんにく,生姜, 干し椎茸, しめじ, えのきたけ, 玉葱	スパゲッティ, 小麦粉,上白糖, さつまいも	油,マーガリン	753 kcal 28.3 g 323 m g 2.0 g
30火	牛乳 ごはん ボラの竜田揚げ くると小魚のからめあえ 玉葱と厚揚げのみそ汁	ほら, 生揚げ, みそ, 粉かつお	飲用牛乳, 煮干し	こまつな	生姜,玉葱, ねぎ	米,麦,でん粉, じゃがいも, 三温糖	油,くるみ	759 kcal 37.2 g 615 m g 1.9 g

アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べた
り触ったりした時にアレルギー症状が引き起こ
されることをいいます。

○どんな症状が出るの？

症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状の
ほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。



▼ 特定原材料 6品目 表示義務



▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目

